

Bonjour,

Je m'appelle Lydia Laguë, j'ai 21 ans, et je suis présentement en 3^e année de médecine à l'Université Laval. Cet été, j'ai eu la chance de faire un stage au Sénégal avec Mer et Monde, et c'était une expérience extrêmement enrichissante !

Ce qui est bien avec Mer et Monde, c'est qu'on est très bien préparé lorsqu'on arrive dans notre pays d'accueil. Les formations pré-départ nous permettent d'apprendre énormément au sujet de la culture du pays, du choc culturel, de la façon dont le stage va se dérouler. Cela permet de calmer les incertitudes que l'on pourrait avoir avant de partir, mais surtout, il s'agit d'un outil précieux lorsqu'on est sur le terrain. On arrive à mieux prendre du recul sur ce que l'on vit et ce que l'on ressent, ce qui nous permet de vivre notre stage à son maximum. Une autre des grandes forces de Mer et Monde, c'est qu'ils sont très présents pour offrir du soutien tout au long de notre séjour. Les visites régulières aux deux semaines dans notre milieu de stage, ainsi que les activités organisées aux deux semaines pour tous les stagiaires, nous donnent des occasions pour trouver réponses à nos questions, obtenir du soutien moral et se changer les idées.



Lorsque je suis arrivée à l'aéroport, une employée de Mer et Monde est venue chercher le groupe et on s'est rendu à la maison Mer et Monde à Thiès. Le trajet en autobus était vraiment agréable. Je me rappelle avoir été vraiment heureuse de regarder autour de moi et d'avoir mon premier aperçu de l'Afrique. Une fois rendue à la maison Mer et Monde, on s'est installés dans nos chambres, on a mangé un bon repas et on est allés dormir. Nous sommes



restés à cet endroit pendant 5 jours. Cela nous a donné l'occasion de bien se reposer, de se familiariser avec notre nouvel environnement et de se préparer à la vie dans notre famille d'accueil. Je me rappelle que c'était vraiment une belle semaine. Tout le groupe a eu beaucoup de plaisir ! Nous étions tous très excités lorsque nous avons su à quoi ressemblerait notre famille d'accueil. À la fin, lorsque nous quittions la maison Mer et Monde pour nous y rendre, j'étais nerveuse, mais en même temps j'avais hâte de rencontrer ma famille.

Le premier jour dans la famille, ce n'est pas le plus facile, je dois l'avouer. Pour tout le monde, c'est sensiblement la même chose : on se sent dépaysé, on est un peu mal à l'aise puisqu'on ne connaît personne, on se demande « Mais qu'est-ce que je fais ici ? ». Mais cela passe bien vite ! Ma famille était extrêmement accueillante et chaleureuse. Dès la première

journée, je me suis amusée à faire des bracelets avec mes sœurs et le soir, je me rappelle du moment où nous étions tous en train de prendre un bon repas sous les étoiles (qui sont absolument magnifiques là-bas !). J'avais eu de belles conversations avec les membres de ma famille d'accueil et déjà un lien de confiance s'était installé.

Quelques jours après mon arrivée dans ma famille, j'ai commencé mon stage dans le Poste de santé de Pambal, tout près de la maison. J'étais avec une autre stagiaire (Jane), qui est aussi l'une de mes bonnes amies. Encore une fois, la première journée était la plus difficile dans mon cas. J'avais l'impression qu'on ne se comprenait pas très bien, moi et les employés du dispensaire. Mais encore une fois, cela a passé bien vite ! Après quelques jours, nous avions déjà une belle complicité et je commençais à mieux comprendre le fonctionnement des choses.



Jane et moi aidions dans diverses tâches : examens physiques des patients, remplir des registres, prendre la tension artérielle, faire des tests de dépistage rapide, et bien d'autres. On a eu l'occasion de voir plusieurs cas médicaux très intéressants et les gens là-bas étaient vraiment gentils. J'ai vraiment aimé mon milieu de stage.

Après un certain temps, vous verrez, on commence à se sentir plus chez soi, on se fait une routine. Une des choses que l'on m'avait suggérée, et c'est un conseil que je donne à mon tour, c'est de ne pas oublier de faire des choses que l'on aime ! Par exemple, je prenais le temps de courir aux deux jours, en soirée, et je lisais des livres lorsque je voulais avoir du temps seule. Ça ne nuit pas aux relations ou à l'intégration dans notre milieu, même si les gens du village n'ont pas l'habitude de faire de telles activités. Au contraire, ça nous permet d'être plus confortable et heureux dans notre milieu.

Le Sénégal, c'est vraiment un pays d'accueil idéal, à mon avis. Tout le monde est très accueillant envers les étrangers. Dans mon village, tout le monde s'intéressait vraiment à



Jane et moi. Ils discutaient avec nous, ils essayaient de nous faire apprendre leur langue (le Serrer), ils posaient des questions et nous invitaient à venir les visiter. Il y a un de mes voisins du village qui me laissait visiter régulièrement son petit poulain qui venait de naître, ce que j'ai beaucoup apprécié. Il m'a même laissé lui donner un nom ! Vous verrez aussi que votre famille d'accueil a vraiment à cœur que vous soyez bien. Je me souviendrai toujours de la fois où ma mère a demandé à mes sœurs de me cuisiner des beignets, juste parce

qu'elle savait à quel point je les aimais ! Elle voulait me faire la surprise. Je l'avais beaucoup apprécié, ça m'avait touché !

Même en étant dans un milieu si différent du nôtre, c'est surprenant à quel point on peut vite s'habituer aux différences culturelles. Même si j'étais parfois un peu tannée de manger toujours la même chose (du riz avec du poisson et des légumes), je dois avouer que j'y ai pris goût à un certain moment ! Pour la langue, on finit vraiment par s'habituer à entendre des gens autour de soi dire des choses que l'on ne comprend pas, et dans mon cas ça ne me dérangeait pas. Pour ce qui est des différentes façons de penser et de la religion, ça aussi c'est surprenant, mais on finit par s'habituer. Au fil du temps, on ne se sent plus choqué par certains propos qui sont contre nos valeurs. Il faut tout simplement tenter de comprendre leur point de vue et accepter les différences. Lorsqu'on prend la peine d'en discuter, on apprend beaucoup sur leur culture, mais aussi beaucoup sur soi !



C'est difficile de décrire tous les beaux moments que j'ai vécus. Mais une des choses les plus importantes dans ce stage, c'est à quel point il m'a fait grandir. Le fait de côtoyer des gens si chaleureux, généreux et attentionnés, et de vivre dans des conditions si différentes des nôtres, cela fait beaucoup réfléchir. Depuis que je suis revenue, entre autres, je reconnais que je suis plus patiente, que je passe plus de temps avec ma famille, que je stress moins avec des détails et que j'accepte mieux les imprévus. Je me connais mieux aussi : j'ai appris que j'avais certaines forces que je ne connaissais pas avant, et je sais mieux ce que je veux dans la vie.



Pour terminer, j'aimerais dire un petit mot à celui ou celle qui hésite à s'inscrire par peur de ne pas aimer l'expérience, de la trouver difficile, de ne pas se sentir bien aussi loin pendant si longtemps. Parce que ça, c'était moi ! J'avais peur des difficultés que je vivrais là-bas, j'avais peur de l'inconnu, mais surtout je ne savais pas si je serais capable de bien le vivre. Une grande partie de cette incertitude venait certainement du fait que c'était mon premier voyage hors du continent américain, d'autant plus que je n'avais jamais voyagé seule. Toutefois, depuis de

très nombreuses années, je m'intéressais beaucoup aux possibilités de travailler à l'international un jour, et j'avais toujours rêvé d'aller en Afrique. Peu importe les raisons qui te poussent à considérer faire un tel stage, je te conseille fortement d'y aller ! Je te dirais la

même chose que je me répétais au moment de m'inscrire : le pire qui pourrait arriver, c'est que tu trouves ton expérience difficile ! Mais ce serait moins pire que de vivre avec des regrets de ne pas avoir essayé... Non ? Et je te le garantis, si c'est ton cas à la fin du stage, ton expérience aura été tout autant enrichissante !

Mer et Monde est un organisme très dévoué et les stages qu'ils offrent sont très sécuritaires. Au final, mon milieu de stage était vraiment bien, ma famille d'accueil était extrêmement attentionnée et aimante et le soutien de Mer et Monde sur place était sans faille ! Mais je



vais être très honnête : malgré tout cela j'ai trouvé mon expérience difficile. Est-ce que j'ai l'intention de refaire une expérience semblable dans mon futur ? Probablement pas. Mais la beauté de la chose, c'est que ce stage m'a permis de le découvrir ! Et le fait d'avoir trouvé cela difficile, c'est ce qui m'a tant fait grandir ! Au final, le « pire » qui peut t'arriver, comme je disais tout à l'heure, ça m'est arrivé à moi. Mais je n'hésiterais pas à recommander l'expérience, et je suis extrêmement heureuse de l'avoir fait !

Bon, tu dois sûrement te demander pourquoi j'ai trouvé cela difficile. C'est vrai qu'un commentaire comme cela peut faire peur. Ne t'inquiète pas, ce n'est pas aussi pire que ce que tu t'imagines en ce moment ! Comme je l'ai dit tout à l'heure, mon stage était vraiment bien, sur tous les points ! J'ai vécu plein de belles expériences avec des gens très attentionnés, mais le hic c'est que j'avais toujours envie de retourner chez moi, même après avoir passé le cap du choc culturel. Je m'ennuyais beaucoup de ma famille et de différents éléments de ma culture. Ça, je ne peux rien y faire, c'est une question de personnalité je crois ! Il y a des gens qui sont vraiment bien chez eux, avec leur famille et leurs amis (oui, bien sûr, avec des voyages et des sorties à l'occasion !), et il y a ceux qui sont plus aventureux. Moi, je suis dans la première catégorie. Mais je ne pouvais pas le savoir avant de l'avoir essayé. Et malgré cela, j'ai pu vivre toutes les expériences que je voulais vivre, j'ai construit plein de relations et je me suis impliquée dans mon milieu de stage. D'après moi, l'important ce n'est pas tant la façon dont tu te sens là-bas, mais plutôt tout ce que tu as l'occasion de vivre et d'apprendre. J'ai profité de chaque occasion parce qu'après tout, j'avais la chance de vivre quelque chose de vraiment spécial ! Résultat : si c'était à refaire je ne vois rien qui serait à améliorer. Et j'ai énormément grandi au travers de tout ça, en plus d'être fière d'avoir relevé un si grand défi ! Donc à toi qui hésite à s'inscrire par peur de ne pas être dans ton élément, suis mon conseil et inscris-toi quand même ! ;)

